



Amanda Oswald

Self-Care Collection. Triggerpunkte

Einfache Methoden zur Schmerzbehandlung

Triggerpunkte behandeln: effizient & einfach.

Der Nacken spannt und der Rücken schmerzt? Die Ursache sind meist Verhärtungen des Bindegewebes – **die Triggerpunkte**. Mit reichlich Fingerspitzengefühl sagt dieser **kompetente Ratgeber** den kleinen und größeren Beschwerden des Alltags den Kampf an! **40 anschauliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen** zeigen Ihnen, wie Sie solche kleinen Knoten in Selbstbehandlung lokalisieren und durch eine sanfte **Triggerpunkt-Massage** effektiv behandeln.

Natürliche Schmerztherapie durch Triggerpunkt-Massage:

Triggerpunkte sind kleine Knoten im Bindegewebe, die durch Muskelverspannungen, Fehl- oder Schonhaltung, Überanspruchung oder Verletzungen und Zerrungen entstehen. Die fatale Konsequenz: Oft strahlen sie den Schmerz auch in andere Körperbereiche aus. Dieser Band aus der Reihe „Self-Care Collection“ verfolgt einen schonenden und **langfristig wirksameren Ansatz zur Behandlung** – nämlich: Sanfter Druck in Eigentherapie!

- **Grundlagen der Triggerpunkt-Behandlung.**
- **40 Schritt-für-Schritt-Anleitungen.**
- **Übersicht über die Triggerpunkte.**
- **Hilfreiches Hintergrundwissen.**

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand – der erste Ratgeber zur Eigenbehandlung von Triggerpunkten!



Amanda Oswald

Self-Care Collection. Triggerpunkte

Einfache Methoden zur Schmerzbehandlung

ISBN 978-3-8310-3891-6
144 Seiten, 155 x 199 mm
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)